CEIP GUILLERMO FATÁS

Curso 2018-2019

MAYO

Régimen No Judías Verdes

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	**02** Kcal 817 Lip. 27 P. 33 H.C. 112 – Arroz con salchichas y chorizo – Medallones de merluza en salsa verde – Fruta Pan	**03** Kcal 934 Lip. 41 P. 51 H.C. 91 – Garbanzos con verdura – Cerdo guisado a la riojana – Fruta Pan
06 Kcal 660 Lip. 17 P. 37 H.C. 90 – Lentejas con arroz – Filete de merluza en salsa de tomate – Fruta Pan	**07** Kcal 717 Lip. 22 P. 41 H.C. 86 – Arroz tres delicias – Pechugas de pollo en salsa de champiñón – Yogurt natural azucarado Pan	**08** Kcal 705 Lip. 18 P. 46 H.C. 90 – Alubias blancas con verdura – Lomo adobado de cerdo con ensalada – Fruta Pan	**09** Kcal 592 Lip. 26 P. 12 H.C. 76 – Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan	**10** Kcal 936 Lip. 48 P. 25 H.C. 100 – Espirales salteados con champiñón y bacon – Albóndigas de vacuno a la jardinera – Fruta Pan
13 Kcal 775 Lip. 42 P. 37 H.C. 62 – Puré de acelgas y espinacas – Magro de cerdo en salsa – Fruta Pan	**14** Kcal 590 Lip. 17 P. 48 H.C. 58 – Sopa de ave con fideos – Muslo de pollo asado con ensalada – Yogurt sabores Pan	**15** Kcal 815 Lip. 23 P. 31 H.C. 121 – Arroz con tomate – Medallones de merluza en salsa marinera – Fruta Pan	**16** Kcal 576 Lip. 18 P. 15 H.C. 89 – Marmitako – Huevos villarroy con lechuga – Fruta Pan	**17** Kcal 811 Lip. 18 P. 33 H.C. 131 – Alubias rojas con verdura – San jacobo con ensalada – Fruta Pan
20 Kcal 809 Lip. 21 P. 53 H.C. 99 – Espaguetis boloñesa – Estofado de pavo con verduras – Fruta Pan	**21** Kcal 731 Lip. 32 P. 33 H.C. 75 – Puré de verdura – Escalope de cerdo con lechuga – Natillas Pan	**22** Kcal 690 Lip. 16 P. 44 H.C. 90 – Garbanzos con verdura – Bacalao en salsa verde – Fruta Pan	**23** Kcal 767 Lip. 27 P. 33 H.C. 98 – Paella – Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera – Fruta Pan	**24** Kcal 621 Lip. 15 P. 38 H.C. 84 – Lentejas con verdura – Huevos con tomate – Fruta Pan
27 Kcal 750 Lip. 12 P. 48 H.C. 112 – Arroz a la marinera – Muslo de pollo asado con ensalada – Fruta Pan	**28** Kcal 483 Lip. 12 P. 29 H.C. 62 – Crema de calabacín – Palometa al horno con tomate – Yogurt natural azucarado Pan	**29** Kcal 634 Lip. 28 P. 15 H.C. 76 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Tortilla de patata con lechuga – Fruta Pan	**30** Kcal 662 Lip. 31 P. 23 H.C. 70 – Menestra de verduras – Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro – Fruta Pan	**31** Kcal 661 Lip. 17 P. 39 H.C. 89 – Alubias blancas con verdura – Filete de merluza en salsa de verduras – Fruta Pan

Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos son orientativos y basados en las indicaciones realizadas en la guía de comedores escolares de la Comunidad de Aragón, los valores nutricionales están referidos para un tramo de edad de 9 a 13 años, siendo un 23% menor de 3 a 8 años y un 27% mayor de 14 a 18 años.